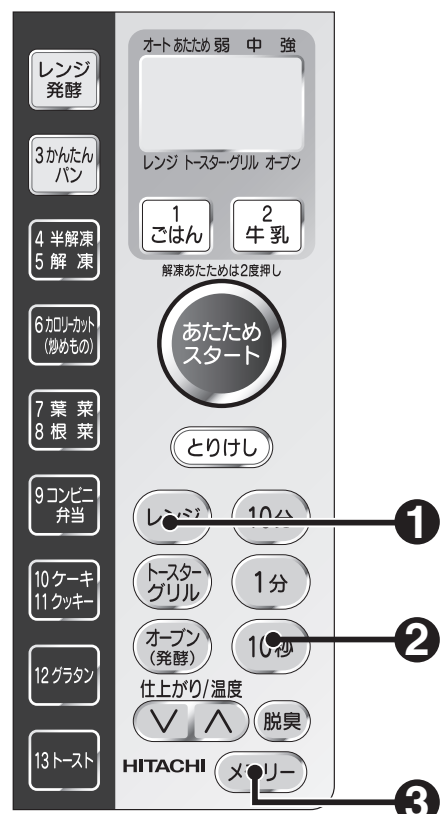
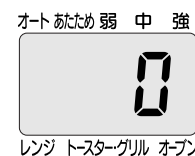
よく作る料理の加熱内容を記憶させておくと、次からは、この メモリー キーとスタートキーを押すだけの簡単操作になります。(記憶できるのは、手動調理の内容です。)

記憶のしかた

例 肉まん(1個 約80ｇ)をあたためるとき レンジ600W で加熱時間30秒を記憶させる。

1 レンジ キーを1度押し レンジ 600W に合わせる

2 タイマーセットキーを押し加熱時間を30秒に合わせる

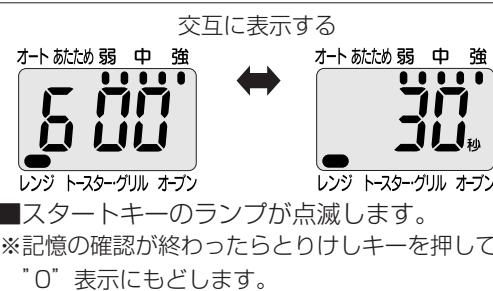
3 メモリー キーを押す

■"ピー"と鳴り表示部は、"0"表示にもどります。

これで メモリー は、肉まん1個の専用キーになりました。

記憶の確認

メモリー キーを押す

交互に表示する

■スタートキーのランプが点滅します。
※記憶の確認が終わったらとりけしキーを押して"0"表示にもどします。

●新しい料理を記憶させると前回の内容は消えます。
記憶できるのは1種類だけです。

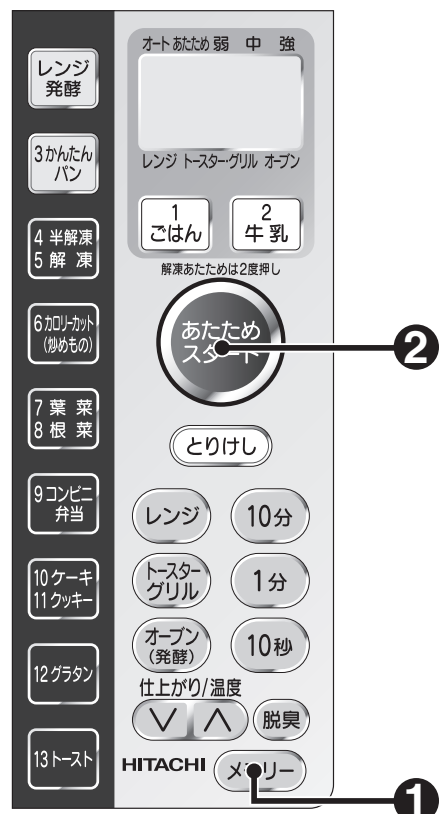
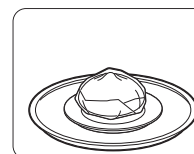
●差込プラグを抜いたときや停電した場合でも記憶しています。

●記憶内容を消す場合 1 トースターグリル キーを押し加熱時間を0秒にする。
2 メモリー キーを押す。
"ピー"と鳴って"0"表示になり、記憶内容が消えます。

●初めて使うときや、記憶内容を消したとき、メモリー キーは受け付けません。

メモリー キーの使いかた

■付属品は加熱の種類に合わせて使用します。

⚠注意
メモリー キーの内容をよく確かめてからスタートキーを押してください。

食品を入れる

(肉まん1個の場合)

1 メモリー キーを押す

■表示された加熱内容を確認します。
■記憶されていない場合はキーを受け付けません。
記憶のしかたをごらんになり記憶させてください。
■スタートキーのランプが点滅します。

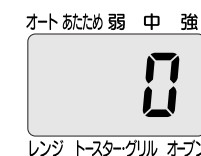
交互に表示する

※表示はレンジ600Wで加熱時間30秒で記憶していた場合

2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
■スタートキーのランプは消灯します。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

手動調理

トースター グリル

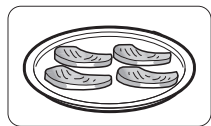
上下ヒーターで食品のおもてと裏から同時に加熱し、表面に焼き色をつけます。

付属の丸皿、回転台を使う。

付属の回転台を使う。

トースター・グリル の使いかた

(例) トースター・グリル の場合

食品を入れる

ぶりの照焼きの場合
（49ページ参照）

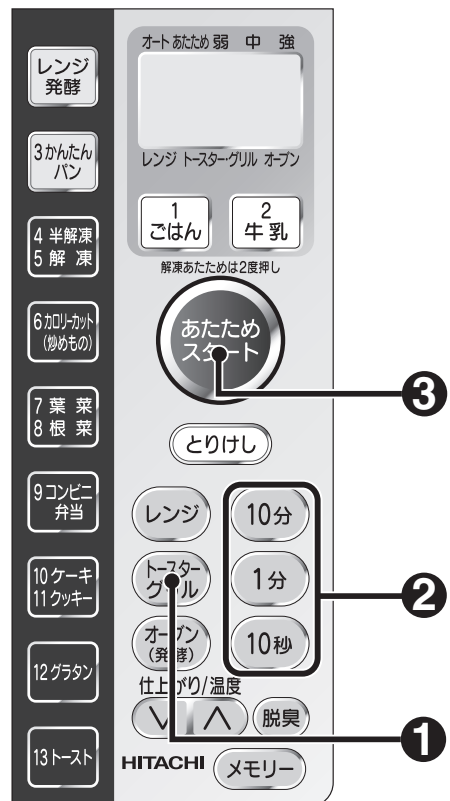
1 トースター・グリル キーを押す。

2 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

3 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

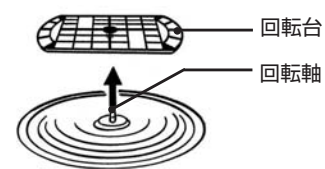
表示が"0"になり、加熱が終ります。

お手入れ

本体・付属品のお手入れ

お手入れはすぐにこまめにがポイントです。

加熱室内壁・前面・ドア内側

回転台を両手で持ち上げて取りはずしてから、かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。

外側

やわらかい布でふきとります。

汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。

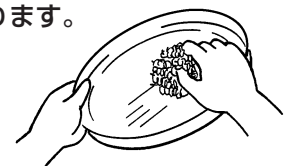
丸皿・回転台

台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふきとります。

丸皿の汚れが落ちないときは、水で薄めた漂白剤に一晩つけ、十分水洗いしてください。

⚠注意

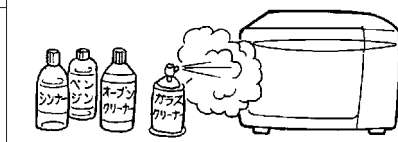
（さびる恐れ）

丸皿、回転台は、金属たわしや鋭利なものでこすらない。丸皿は傷がつき、割れやすくなります。回転台は、さびることがあります。

（さび、感電、故障の原因）

キャビネットやドア、操作パネルに水をかけない。

（傷・変形の恐れ）

パネルやドア、加熱室などをオーブンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない。

★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。

（火花(スパーク)が出たり、さびや悪臭の原因）

加熱室内壁に食品くずや汁をつけたままにしない。汚れが取れにくくなります。

- 加熱室側面のカバーの汚れがひどく、汚れがとれない場合には、販売店にご相談のうえ、側面のカバーを取り替えてください。
- 加熱室上面、底面には塗装コート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなど固いものでこすらないでください。

※本体、付属品のお手入れは、充分冷ましてから行ってください。

においが気になるとき

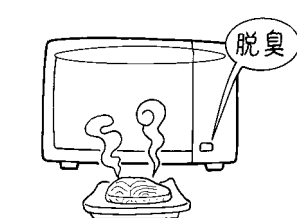
脱臭 キーを使います ……… 魚を焼いた後、すぐ別の料理をするときや、加熱室のにおいが気になるときに使います。

加熱室のにおいを軽減することができます。

脱臭

脱臭のしくみ

加熱室に残ったにおいの成分を、ヒーターの高熱で分解し加熱室外に排出します。

加熱室に残った食品カスは取れませんので、あらかじめふきとってください。

操作の手順は「空焼きのしかた」10ページを参照してください。

⚠注意

（やけどの原因）

● 脱臭 の加熱中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室などその周辺にふれない。

次のことをお調べください

加熱しない、または電源が入らない	●差込プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●表示窓に「0」が表示されていますか。「0」が表示されていない場合ドアを開け閉めしてください。「0」表示します。 ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。 ●差込プラグを抜いて、差し込みなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。
料理のできぐあいが悪い	●調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。（クッキングガイドで、もう一度確認してください。） ●壁と近づきすぎていませんか。（4・7ページ参照） ●オート調理のとき、以上の内容を確認しても料理が加熱不足や加熱しすぎになる場合、重量センサーの0点調節をしてください。（10ページ参照） ●丸皿を使ってクッキーなどをくり返して調理する場合、丸皿をさましてからご使用ください。こげすぎることがあります。
レンジのとき火花（スパーク）が出る	●加熱室壁などに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●回転台などに食品カスがついていませんか。 ●少量の野菜（100g以下）をオート調理していませんか。（17・23ページ参照）

以上のことをお調べいただき、それでも具合が悪い場合は直ちに差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

次の場合は故障ではありません

■はじめてオーブンを使ったとき煙がでた	➔	加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼きをして油をとってください。（10ページ参照）
■加熱中「カチ、カチ・・・」と音がする	➔	マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。
■ あたため キーを押してもスタートしない	➔	待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして あたため キーを押してください。（11ページ参照）
■加熱中「ジージー」または「ブーン」と音がする	➔	「ジージー」音はインバーターの作動音、「ブーン」音は冷却ファンの作動音ですので異常ではありません。
■回転台が右に回転したり、左に回転したりする	➔	スタートするときのタイミングにより、右または左に回転します。（料理の仕上がりには影響ありません。）
■調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	➔	調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。
■250℃に設定できないことがある	➔	加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃になります。
■残り時間が途中で変わることがある	➔	オート調理と オーブン （予熱なし）のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。
■キーを押しても受け付けない	➔	待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示窓に「0」表示させてからご使用ください。（11ページ参照）
■終了音の音色が切り替わったり、鳴らないときがある	➔	ドアを開閉して表示窓に"0"表示させてから仕上がり／温度調節キー ∨ を約3秒間押すと"ピッ"と鳴り、終了音の音色が "メロディー音"、"ブザー音"、"無音" に切り替わります。（11ページ参照）
■市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	➔	このクッキングガイドの料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動で様子を見ながら焼いてください。
■表示窓に「M」が表示されたままで加熱されない	➔	差込プラグを抜いて、約10秒たってから、差し込みなおしてください。
■ドアを開けると加熱が取り消される	➔	オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
■庫内灯の明るさが変わるときがある	➔	断続運転のとき庫内灯の明るさが変わることがあります。故障ではありません。

つづく ▶

つづき 次の場合は故障ではありません

■加熱中、表示窓やドアがくもったり、水滴が落ちる	➔	料理メニューによっては食品から出た水分が水蒸気となり、表示窓やドアの内側がくもることがあります。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんで拭きとってください。
■オーブン、トースター・グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする	➔	高温のため、加熱室が膨張、収縮して音がすることがありますが故障ではありません。
■レンジ加熱のとき「パチン」と音がする	➔	ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
■終了音が鳴って残り時間が（0）になっても庫内灯が点灯し、食品が回転する	➔	加熱始めに食品を置いた位置に、回転を止めるためです。（11ページ参照） ※加熱途中、ドアを開けたり、とりけしキーを押した場合は、そのときの位置で止まります。
■差込プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、火花（スパーク）が出る	➔	電源回路に充電するためで故障ではありません。
■ メモリー キーを押しても受け付けない	➔	メモリー キーは、メモリー内容を記憶させないと、キー入力を受け付けません。（34ページ参照）

表示窓にこんな表示が出たとき

表示例	原因および調べるところ	処置
C00	●重量センサーの0点調節の方法が間違っています。	回転台に丸皿だけをのせてドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。（10ページ参照）
C01	●重量センサーの調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。
C02	● レンジ 加熱のとき、回転台と丸皿がセットされていません。	回転台と丸皿をセットして加熱します。
C03	● 4半解凍 5解凍 の食品の分量が多すぎます。	解凍する食品の分量を100～1,000gにします。（21ページ参照）
C07	●少量の食品を手動調理（ レンジ 600W ）で10分以上加熱しました。	手動調理（ レンジ 600W ）の食品100g当たり加熱時間を目安にします。（28ページ参照）
H21、H41、H54、H55、H56、H81、H82	●差込プラグを抜いて、差し込みなおしてください。	

正常にならない場合は、差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

こんなとき

料理が上手にできないとき

※重量センサーが働きます。
0点調節を行ってください。（10ページ参照）

ご飯のあたため

症状	対処
ご飯があたたまらない 仕上がりにむらがみられる	●プラスチック製の容器に入れて加熱していませんか。容器（茶わんなど）に入れて、加熱してください。 ●食品の分量（重量）に合った大きさの容器（茶わんなど）に入れて加熱します。 ●2～4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、丸皿の中央に寄せて置き、加熱します。
ご飯が熱すぎる	●食品の分量に対して、大きすぎる容器を使っていませんか。 ●あたため で加熱していませんか。1ごはん であたためてください。
ご飯がぱさつく	●加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっとり仕上がります。
冷凍ご飯があたたまらない 仕上がりにむらがみられる	●1ごはん で加熱していませんか。解凍あたため で加熱します。 ●容器（平皿）にのせて加熱します。 ●プラスチック製の容器に入れたり、ラップに包んだ状態で丸皿に直接のせて加熱すると、うまくあたたまりません。 ●使う容器（平皿）の大きさは、冷凍ご飯の分量（重量）に合った大きさのものを使います。 ●ご飯を冷凍するときは、1杯分、1人分（約150gくらい）に分け、厚みは2～3cmの四角形に作ります。 ●2個以上を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさのもので加熱します。むらの原因になります。 ●2個以上を同時にあたためるときは、中央をあけるようにして並べ、重ねないでください。
冷凍ご飯が熱すぎる	●食品の分量に対して、大きすぎたり重すぎる容器を使っていませんか。 ●とけかけていませんか。冷凍室から出して、すぐに加熱します。

半解凍・解凍

症状	対処
解凍不足でかたい	●半解凍（七～八分解凍）状態に仕上げます。加熱後3～5分の自然解凍をすると、きれいに解凍されます。 ●食品や使用用途によってキーが違います。同じキーを使っても食品によって「仕上がり調節」が必要なものがあります。設定を確認してください。 ●丸皿の中央にのせて加熱します。
食品が煮えた	●加熱するときは、ラップなどの包装をはずし、スチロール製の発泡トレーにのせて加熱します。 ●食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。 ●冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。 ●同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類のもので、同じ大きさのものにしてください。

つづき 料理が上手にできないとき

お総菜のあたため

症状	対処
食品をあたためても熱くならない	●容器を使わないで、食品だけで加熱していませんか。 食品の分量（重量）にあった大きさ、重さの容器に入れて加熱します。 ●食品が金属容器かアルミホイルでおおわれていると加熱されません。 ●プラスチック容器に入れて加熱していませんか。軽すぎて加熱時間が短かくセットされてしまいます。 ●食品の種類や保存状態（常温、冷蔵、冷凍）によって「仕上がり／温度調節キー」を使い分けます。（11ページ参照）
食品をあたためると熱すぎる	●あたためる食品の量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。 ●オート調理でぬるかったものを、オート調理で追加加熱をしていませんか。手動 レンジ 600W で様子を見ながら、追加加熱をしてください。 ●冷めかけた食品をオート調理であたためていませんか。 手動 レンジ 600W で様子を見ながら加熱してください。
カレーやシチューがあたたまらない	●とろみがあるものはラップなどでおおいをして あたため 仕上がり調節 やや強 か 強 に設定して加熱します。 ●加熱後、かき混ぜます。
冷凍食品があたたまらない	●あたため キーを続けて2度押し 解凍あたため であたためます。 ●容器を使わないで食品だけで加熱していませんか。食品の分量（重量）に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱してください。 ●プラスチック容器に入れて加熱していませんか。軽すぎて加熱時間が短くセットされてしまいます。

のみもの

症状	対処
牛乳が熱くなりすぎる	●容器の大きさに対して半分以下の量のときは 手動 レンジ 600W であたためてください。 ●冷めかけた食品をあたためていませんか。 ●キーをまちがえていませんか。あたため キーで加熱すると熱くなります。 ●2牛乳 キーは「仕上がり調節」の目盛を記憶します。セットされている目盛を確認してください。 ●容器の高さの半分以下の量を入れて加熱すると熱くなりすぎます。
牛乳がぬるい	●市販のパックのままで加熱していませんか。マグカップやコップにあけて加熱してください。 ●容器の8分目くらいまで入れてあたためてください。 ●セットされている「仕上がり調節」の目盛りを確認してください。 ●丸皿の中央に置いて加熱してください。2～4杯を一度に加熱するときは、分量を同じくらいにして、丸皿の中央に寄せて並べ、加熱します。

野　菜

野菜がうまくゆであがらない	●野菜はラップで包んだままの状態で、丸皿の中央にのせて加熱します。 ●瀬戸皿などの上にのせて加熱すると、加熱しすぎになります。 ●ほうれん草などの葉菜は100～500g、じゃがいもなどの根菜は100~1000gまで加熱できます。分量が多すぎたり、少なすぎるとうまくできません。
ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある	●ほうれん草などの葉菜は、洗ったあとの水気をきらない状態で、ラップで包みます。 ●ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。
ブロッコリーなどの果菜類を包むときは	●ブロッコリーなどの果菜類は小房に分けて、ラップに重ならないようにすきまを作らないようにして並べ、ピッタリと包みます。
じゃがいもやにんじんなどの根菜類が加熱しすぎになった	●瀬戸皿などの上にのせて加熱していませんか。ラップに包んで丸皿の中央に直接のせて加熱します。 ●100g以下はオート調理できません。手動 レンジ 600W で様子を見ながら加熱してください。
じゃがいもが加熱不足になった	●加熱後ラップをはずさないですぐに上下を返してしばらくおいて、蒸らします。

スポンジケーキ

ケーキのふくらみが悪い	●卵はしっかりと泡立てましたか。 ●ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。 ●粉を加えた後やバターを加えたあとに、混ぜ過ぎていませんか。
いくら泡立てても泡立ちが悪い	●泡立てるときのボウルや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。卵は新鮮なものを使ってください。
きめがあらく、粉がダマになって残っている。	●小麦粉はよくふるいながら入れましたか。 ●小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかり混ぜてください。
ケーキがうまく焼けない	●手動で焼く場合の温度と時間は、手動調理をするときの“加熱時間一覧表”を参照して焼いてください。(44ページ参照) ●分量に合った大きさの型で焼いてください。

クッキー

焼き色にむらがある	●生地の大きさや厚みはそろえてください。

バターロール

ふくらみが悪い	●生地の発酵は充分でしたか。 ●成形するとき生地をいじめていませんか。生地はていねいに扱ってください。
焼き色にむらがある	●生地の大きさが異なると焼いたときにむらになります。

※焼きもち、丸身の魚、シフォンケーキは焼けません。

もくじ 料理集

●印はオートメニューで調理できます

標準計量カップ・スプーンでの食品の質量表（単位g）（1mL＝1cc）

このクッキングガイドに使用している計量カップ・スプーンでの食品の質量(重量)は表のとおりです。

食品名＼計量	小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)	食品名＼計量	小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	15	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	6	18	240
食塩	6	18	240	マヨネーズ	4	12	190
砂糖(上白糖)・片栗粉	3	9	130	粉チーズ	2	6	90
小麦粉(薄力粉)	3	9	110	生クリーム	5	15	200
小麦粉(強力粉)	3	9	110	油・バター・ラード	4	12	180 ラードは170
パン粉	1	3	40	ココア	2	6	90
粉ゼラチン	3	9	130	白米	－	－	160
トマトケチャップ	5	15	230	炊きたてご飯	－	－	120

6カロリーカット(炒めもの) 7葉菜 8根菜 メニューを手動調理するときの

加熱時間一覧表

様子を見ながら加熱時間を調節します。
●印はラップまたはふたをします。

レンジ調理

（あたため、解凍あたため メニュー、冷凍した野菜は17ページ、酒は45ページ、牛乳は18ページ、葉菜・根菜のコツは23ページを参照してください。）

	メニュー名	オート調理	調理のコツ	おおいの有無	手動調理の目安（レンジ600W） 分量	加熱時間
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	7葉菜	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。加熱後、冷水にとってアク抜き、色どめをする。	●	200g	2分10秒〜2分30秒
葉菜	白菜・もやし キャベツ	7葉菜	白菜は葉先と根元を交互にする。加熱後、ざるにあげて水気をきる。	●	200g	2分10秒〜2分30秒
花・果菜	なす	7葉菜	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。加熱後、冷水にとって色どめをする。	●	200g	2分30秒〜3分
花・果菜	カリフラワー ブロッコリー	7葉菜	小房に分ける。ブロッコリーは加熱後、冷水にとって色どめをする。	●	200g	2分30秒〜3分
花・果菜	グリーンアスパラガス	7葉菜	はかまをはずし、穂先と根元を交互にする。	●	200g	2分30秒〜3分
花・果菜	さやいんげん さやえんどう	7葉菜	筋を取る。加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。	●	200g	2分30秒〜3分
花・果菜	とうもろこし	7葉菜 強	皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。	●	300g(1本)	5〜6分
花・果菜	かぼちゃ	7葉菜 強	大きさをそろえて切る。	●	200g	3分〜3分30秒
根菜	にんじん さつまいも さといも	8根菜 弱	皮をむいたさといもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。	●	200g	約4分
根菜	ごぼう れんこん	8根菜	ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。	●	200g	約4分
根菜	じゃがいも 大根	8根菜	じゃがいも丸ごと1・2個を加熱したときは、加熱後、そのまましばらく置きます。さいの目切りは 弱 で。	●	150g 300g	約4分 6〜7分
炒めもの	焼きそば 牛肉とピーマンの細切り炒め 豚肉とキャベツの辛みそ炒め 八宝菜 鶏肉ときのこの中華炒め	6カロリーカット(炒めもの)	60、61ページ参照	●	標準量	8〜9分

オーブン調理

●手動調理での付属品は丸皿を使用します。
ただし、トーストは回転台のみを使用します。

※市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うときは、この料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動で様子を見ながら焼いてください。

	メニュー名	オート調理	手動調理の目安 標準分量	加熱方法	加熱時間 予熱あり	加熱時間 予熱なし	記載ページ
軽食・お総菜	トースト	13トースト	2枚	トースター・グリル	9〜10分		46
軽食・お総菜	マカロニグラタン	12 グラタン	2皿	オーブン 210℃	約22分	20〜25分	50
お菓子・パン	型抜きクッキー 絞り出しクッキー	11 クッキー	丸皿1枚分	オーブン 170℃	約26分	22〜28分	53
お菓子・パン	デコレーションケーキ（スポンジケーキ）	10 ケーキ	直径15cm	オーブン 150℃	34〜40分	36〜42分	54
			直径18・21cm	オーブン 150℃	38〜44分	38〜46分	54
お菓子・パン	かんたんパン	3 かんたんパン	各8個分	オーブン 160℃	24〜28分	26〜30分	57
お菓子・パン	レーズンパン セサミパン	3 かんたんパン	各8個分	オーブン 160℃	24〜28分	26〜30分	58
お菓子・パン	かぼちゃパン グラハムパン チョコチップめろんパン	3 かんたんパン	各1個分	オーブン 160℃	24〜28分	26〜30分	59

レンジの便利な使いかた

お酒のあたため

お酒はコップまたは徳利に入れて レンジ600W であたためます。
130mL(徳利1本)　約50秒
180mL(コップ1杯または徳利1本)　1分〜1分10秒

〔ひとくちメモ〕
•徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下まで入れます。
•びん詰めのお酒は、必ず栓を抜いてからあたためます。

湯せん

とかしバター

バター（40g）を耐熱容器に入れ レンジ200W 1分30秒〜2分 加熱します。トースト用のぬりバターにするときは レンジ100W を使い 1分30秒〜2分 加熱してやわらかくします。

とかしチョコレート

チョコレート（50g）を細かく砕いて耐熱容器に入れ、途中かき混ぜながら レンジ200W 4〜5分 加熱します。

• バターやチョコレート、煮干しは、レンジ600W で加熱すると、飛び散ったり、こげたりすることがあります。

乾　燥

湿った塩、固まった砂糖

塩、砂糖（各100g)はそれぞれ皿に広げ レンジ600W 1〜2分 ずつ加熱すればもとのサラサラ状態になります。

煮干しでカルシウムふりかけ

煮干し（100g）は内臓を取って皿に広げ レンジ200W 4〜5分 途中かき混ぜながら加熱します。
冷めてからクッキングカッターかミキサーにかけ、塩（少々)で味をつけます。

●食品は保存状態や種類によって加熱時間が多少異なります。様子を見ながら加熱してください。

インスタント食品

＊電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。
＊加熱時間は、高周波出力600Wの目安時間です。　（1mL＝1cc）

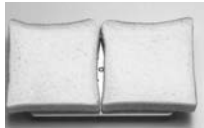
種類	作りかたとコツ	加熱時間
発泡スチロールや袋入り ラーメン・ヌードルなど	カップまたは袋から出して別の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように400〜500mLを入れて図のようにラップをします。（破裂防止のため1cmくらいあける） ●調味料は食品メーカーの指示に従って加えます。 ●容器は、めんが水面から出ない大きさのものを使います。 ●加熱後、よくかき混ぜます。	カップめん(標準量) レンジ600W 5〜6分 袋入りラーメン レンジ600W 6〜7分
アルミパックのレトルト食品 カレー・丼ものの具など	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、ラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているもの、カレーなどとろみのあるものは、飛び散ることがあります。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。）	あたため
真空パック食品 ご飯ものなど	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●パックのまま加熱するときは食品メーカーの指示に従い、穴をあけたり一部シールをはがしたりしてから レンジ600W で加熱します。 ●加熱時間は、食品メーカーの指示時間を目安にして様子を見ながら加熱します。 ※市販のおにぎりをあたためるときは、14ページを参照します。	あたため または 1 ごはん

軽食&お総菜
—スナック—

トースト

加熱時間の目安　約8分10秒
カロリー（1枚分）　約170kcal

材料（2枚分）
食パン（1枚1.5～3㎝厚さのもの）……　2枚

作りかた
回転台の中央に寄せて食パンを並べ 13トースト で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- 加熱室の大きさがオーブントースターより広いので、時間が多めにかかります。
- 市販の**ロールパン**や**菓子パン**（2～4個）を焼くときは包装をはずし、回転台に並べ トースター・グリル 3～5分 焼きます。

トーストのコツ

●一度に焼ける分量は1～2枚

●パンの置きかたは

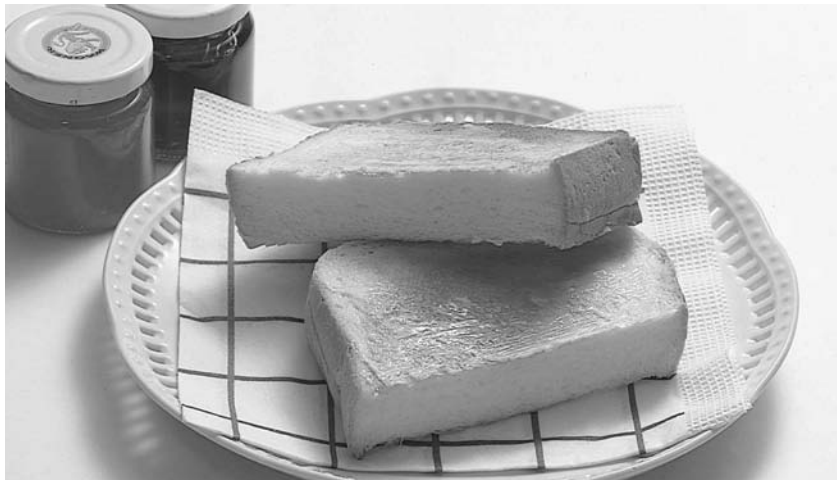
1枚のときは、片方に寄せて置きます。

フランスパンなど小形のパンは、円周に置きます。山形パンは交互になるように置きます。

●裏返しは不要
上下ヒーターで、表と裏を同時に焼きます。（回転台の構造上、表と裏の焼け具合はやや違います。）

●焼きが足りなかったときは
トースター・グリル で様子を見ながら焼きます。
13トースト のコツは、25ページも合わせて参照します。

●焼き上がったらすぐ取り出す

⚠注意
（火災の原因）
パター、ジャム等を多量に塗ったパンを焼かない。

ベーコンエッグ

2分～2分30秒

カロリー　約110kcal

材料（1個分）
卵 …… 1個
ベーコン（1㎝角切り）…… 1/2枚
玉ねぎ（薄切り）…… 少々

作りかた
玉ねぎを器に敷き、卵を割り入れて卵黄を竹串で2～3か所つき刺し、卵黄膜に穴を開けてベーコンを散らします。おおいをして レンジ200W 2分～2分30秒 加熱します。

〔ひとくちメモ〕
- ゆでたほうれん草（20g）を敷いて**巣ごもり卵**にしてもよいでしょう。

⚠注意
卵を レンジ600W で加熱すると破裂します。
レンジ200W で様子を見ながら加熱してください。
ときほぐさない卵を、卵だけで加熱すると破裂しますので、他の材料と組み合わせて加熱してください。また、加熱直後、卵黄を竹串などでつき刺さないでください。
- レンジ200W でも、加熱しすぎると破裂することがあります。

ピザ

オーブン 予熱（予熱時間約8分）　200℃　18～22分
カロリー　約750kcal

材料（直径18～20㎝のもの1枚分）
市販のピザクラスト（ピザの台）…… 1枚
ピザソース（市販のもの）…… 適量
Ⓐ
- 玉ねぎ（薄切り）…… 1/4個弱（約40g）
- ベーコン（たんざく切り）…… 30g
- サラミソーセージ（薄切り）…… 4枚
- ピーマン（輪切り）…… 1個
- マッシュルーム缶（スライス）…… 小1/2缶（約25g）

スタッフドオリーブ（薄切り）…… 3個
ナチュラルチーズ（ピザ用）…… 50g
塩、こしょう …… 各少々

作りかた
❶ 丸皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いてピザクラストをのせます、ピザソースをぬり、Ⓐを並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らします。
❷ オーブン（1度押し）予熱 にし、200℃ にして、焼き時間 18～22分 セットしてスタートします。
❸ 予熱終了音が鳴ったら①を入れて焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- **冷凍ピザ**や**冷蔵ピザ**は様子を見ながら加熱します。

— 野 菜 —

焼きいも

オーブン（予熱なし）　250℃　48～58分

カロリー（1本分）　約310kcal

材料
さつまいも（1本約250gのもの）…… 2～4本

材料・作りかた
さつまいもは丸皿に並べ オーブン（2度押し） 250℃ 48～58分 焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- じゃがいも（1個130～150gのもの・2～4個）も同様にして焼き、**ベークドポテト**に。

葉菜、根菜のコツ

●料理に合わせた下ごしらえを
葉・果花菜類の根の太いものには、十文字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。
根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。

●材料に合ったアク抜きを
加熱前に、水、薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

●水気をきらずにラップでぴったり包む

●23ページの 7葉菜 8根菜 のコツも参照してください。

イタリアンサラダ

加熱時間の目安　約9分
カロリー（1人分）　約400kcal

材料（4人分）
さやいんげん …… 200g
じゃがいも …… 大2個（約400g）
サラミソーセージ（薄切り）…… 12枚
プロセスチーズ …… 60g
スタッフドオリーブ（薄切り）…… 12個
Ⓐ
- アンチョビー（みじん切り）…… 8枚
- 玉ねぎ（みじん切り）…… 1/4個（約50g）
- パセリ（みじん切り）…… 大さじ1
- レモン汁 …… 大さじ1
- こしょう …… 少々

オリーブ油 …… カップ1/2
レモン（くし形切り）…… 適量

作りかた
❶ さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み 7葉菜 で加熱してざるにとります。
❷ じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み 8根菜 で加熱します。熱いうちに皮をむき、厚さ1㎝の半月切りにします。
❸ プロセスチーズは1㎝角のさいの目切りにします。
❹ ボウルに Ⓐ を入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作ります。
❺ 材料すべてを④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。

◇◇◇◇◇ *お好みで オリーブ油を使ったドレッシングでヘルシーに* ◇◇◇◇◇
オリーブ油（大さじ3）、酢（大さじ2）、塩（小さじ2/3）、砂糖、こしょう（各少々）をよく混ぜて作ります。

さといもの含め煮

レンジ 600W　約8分
レンジ 200W　約30分
（リレー加熱）
カロリー（1人分）約90kcal

材料（4人分）
さといも …… 500g
Ⓐ
- だし汁 …… カップ2 1/4
- しょう油、砂糖 …… 各大さじ3
- 塩 …… 小さじ1/2

作りかた
❶ さといもはひと口大に切り、塩（分量外）でよくもみ、水で洗ってぬめりを取ります。
❷ 容器に①と合わせたⒶを入れて落としぶたとふたをし、レンジ 600W 約8分、レンジ 200W 約30分 リレー加熱し、かき混ぜます。

〔ひとくちメモ〕
- さといもの代わりに、かぼちゃを使って**かぼちゃの含め煮**にしてもよいでしょう。

煮もののコツ
（リレー加熱の使いかたは29ページ参照）

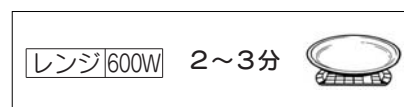
●大きくて深めの容器で
ふきこぼれないようにします。
市販の煮込容器を使うと便利です。

●煮汁は多めにする
煮汁から材料が出て、脱水したり、こげたりしないようにします。

●落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。
落としぶたは、平皿またはオーブンシートを丸形に切って十文字の切り目を入れたものを使います。

●加熱後はしばらく置く
味をなじませます。

— 肉 —

ウインナーソーセージのベーコン巻き

レンジ600W　2～3分

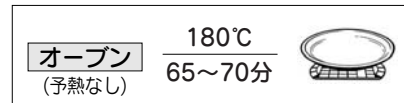
カロリー（1個分）　約120kcal

材料（12個分）
ベーコン（半分に切る）……… 6枚（約100g）
ウインナーソーセージ …… 6本（約100g）

作りかた
❶ ウインナーソーセージは切り目を入れるか、フォークや竹串で穴をあけ、半分に切ります。
❷ ウインナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止めて皿に並べ レンジ600W 2～3分 加熱します。

〔ひとくちメモ〕
- ウインナーソーセージの代わりに**チーズ**や**さやいんげん**などを使ってもよいでしょう。

焼き豚

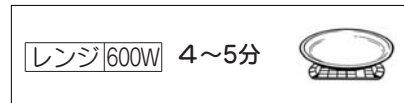
オーブン（予熱なし）　180℃　65～70分

カロリー　約1270kcal

材料
豚肩ロース肉（かたまり）…………… 約500g
Ⓐ しょうが（みじん切り）……………… 1かけ
　 長ねぎ（みじん切り）…………………… ½本
　 しょうゆ、酒 ………………… 各大さじ4
　 砂糖、赤みそ ………………… 各大さじ½

作りかた
❶ 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、Ⓐ と一緒にポリ袋に入れ、冷蔵室で半日以上おきます。

❷ 丸皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、サラダ油（分量外）をぬってから、汁気をきった①をのせ オーブン（2度押し） 180℃ 65～70分 焼きます。
❸ たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつけます。

〔ひとくちメモ〕
- 豚肉は直径5～7cmのものを使います。

蒸し鶏のねぎみそあえ

レンジ600W　4～5分

カロリー（1人分）　約170kcal

材料（4人分）
鶏むね肉（1枚約250gのもの）………… 1枚
Ⓐ 酒 …………………………………… 大さじ1
　 しょうが汁 …………………………… 少々
Ⓑ みそ ………………………………… 大さじ1½
　 砂糖 ………………………………… 大さじ1弱
　 みりん ……………………………… 大さじ½
　 酢 …………………………………… 大さじ1
長ねぎ（みじん切り）………………… 大さじ1½
しらがねぎ、あさつき（小口切り）…… 各適量

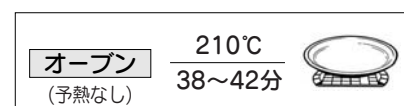
作りかた
❶ 鶏肉は皮にフォークや竹串で穴をあけ、肉の厚い部分にかくし包丁を入れて塩、こしょうをし、深めの皿に入れ、Ⓐ をふりかけ5～10分おきます。

❷ ①の皮を下にして軽くラップをし レンジ600W 4～5分 加熱してそのまま蒸らし、冷めてから細かくさきます。
❸ 容器に合わせたⒷを入れ、 レンジ200W 約1分 加熱し、ねぎのみじん切りを加えて混ぜ、蒸し鶏をあえ、しらがねぎを敷いた容器に盛り、あさつきをのせます。

軽食&お総菜

— 魚 介 —

鮭のホイル焼き

オーブン（予熱なし）　210℃　38～42分

カロリー（１個分）　約200kcal

材料（4個分）
生鮭（1切れ約80gのもの）………………… 4切れ
大正えび（尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る）……………………………………… 4尾
生しいたけ…………………………………… 4枚
玉ねぎ（薄切り）……………… 大１個（約200g）
レモン（薄切り）……………………………… 4枚
バター（5mm角に切る）………………………… 40g
塩、こしょう、レモン汁…………… 各少々

作りかた
❶ 鮭は軽く塩、こしょうをしてレモン汁をふりかけ、しばらくおきます。
❷ 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター（分量外）をぬります。
❸ ②に玉ねぎを等分にのせ、①、えび、しいたけをそれぞれ入れ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせ、バターを散らします。
❹ アルミホイルの口を閉じて丸皿に並べ オーブン（2度押し） 210℃ 38～42分 焼きます。

いかの三種盛り

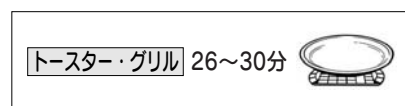
4半解凍 レンジ

加熱時間の目安　約6分30秒

材料（4人分）
冷凍いか ……………………………… 300g
〈真砂あえ〉
　たらこまたは明太子 …… ½腹（約50g）
　酒 ………………………………………… 少々
〈うにあえ〉
　練りうに ……………………… 大さじ1
　卵黄…………………………………… ½個分
　酒 ………………………………………… 少々
〈木の芽あえ〉
　白みそ……………………………… 大さじ1
　砂糖、だし汁 ………………… 各小さじ1
　酒 ………………………………………… 少々
　木の芽（みじん切り）…………………… 4枚

作りかた
❶ いかはラップなどの包装をはずして発泡スチロールのトレーにのせ 4半解凍 で解凍します。
❷ ① をサッと洗って水気をふき、糸づくりにして3等分します。
それぞれ、合わせた衣であえます。

〔ひとくちメモ〕
- 衣のかたさは酒、だし汁で加減します。
- 4半解凍 のコツは20・21ページを参照します。
- 加熱が足りないときは、レンジ100W で様子を見ながら加熱します。

ぶりの照り焼き

トースター・グリル 26～30分

カロリー（1切れ分）約270kcal

材料（4切れ分）
ぶりの切り身（1切れ約100gのもの）… 4切れ
Ⓐ しょうゆ ……………………… カップ¼
　 みりん ………………………… カップ¼

作りかた
❶ ぶりの切り身は、Ⓐのつけ汁に約30分ほどつけておきます。
❷ 丸皿にアルミホイルを敷き、サラダ油（分量外）をぬってから①を並べ、トースター・グリル 26～30分 焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- **まぐろ**や**さわら**などの切り身（各1切れ・約100gのもの・各４切れ）も、約30分ほどたれにつけてから、同様にして焼くことができます。
- さんまやあじなど、一尾の魚は焼けません。
- 鮭の切り身や塩鮭は上手に焼けません。

軽食&お総菜

―グラタン―

マカロニグラタン

12グラタン（予熱なし） オーブン

加熱時間の目安（2皿分）約27分
カロリー（1人分）　約500kcal

材料(4人分)

- マカロニ ……… 80g
- Ⓐ
  - 鶏もも肉（1cm角切り）……… 100g
  - 大正えび（尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る）……… ８尾(約100g)
  - 玉ねぎ（薄切り）……… ½個(約100g)
  - マッシュルーム缶（スライス）……… 小１缶(約50g)
  - バター ……… 25g
  - 塩、こしょう ……… 各少々
- ホワイトソース ……… カップ3
- ナチュラルチーズ（ピザ用または粉チーズを適量）……… 80g

作りかた

❶ マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油（分量外）をまぶします。
❷ 深めの耐熱容器にⒶを入れ レンジ600W 約6分 加熱し、マカロニと合わせます。
❸ ②にホワイトソースの半量を加えてあえます。
❹ バター（分量外）をぬったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らします。
❺ ④を丸皿に並べ、12グラタン で焼きます。
❻ 残りも同様にして焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- 焼く前に冷めてしまったら レンジ600W で人肌くらいにあたためてから焼きます。

ホワイトソース

作りかた

❶ 深めの容器に小麦粉とバターを入れ レンジ600W で加熱して泡立て器でよく混ぜます。
❷ 牛乳を少しずつ加えながらのばし レンジ600W で途中かき混ぜながら加熱します。

		分　　量	カップ1	カップ2	カップ3
材料		牛乳	カップ1	カップ2	カップ3
		小麦粉（薄力粉）	20g	30g	40g
		バター	30g	40g	50g
		塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
作りかた	❶	小麦粉、バターを加熱 レンジ600W	約1分10秒	約1分40秒	約2分
	❷	牛乳を加えて加熱 レンジ600W	4～5分	6～8分	11～12分

⚠ 注意
具によっては飛び散ることがあります。
いかを使うときは全体に切れ目を入れ、マッシュルームは切ったものを使ってください。

冷凍グラタン

オーブン（予熱なし） 210℃ 35～40分

材料(2人分)

市販の冷凍グラタン（1個・約250gくらいのもの）……… 2皿

作りかた

冷凍グラタンを丸皿に並べ、オーブン（2度押し）210℃ 35～40分 焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- ソースがふきこぼれることがあります。アルミケースのふちを折り上げて加熱するとふきこぼれが防げます。

グラタンのコツ

●分量は
一度に１～３人分まで焼けます。

●容器は
グラタン皿を使います。

●焼くときの皿の置きかたは

容器によっては3皿が入らないものがあります。

●具の状態によって 焼き色が違う
ホワイトソースのかたさやチーズによって焼き色が異なります。焼きが足りなかった時は オーブン（2度押し）210℃ で様子を見ながら、さらに焼きます。

●仕上がり調節は
焼き色を濃いめにしたいときは 強 に、薄めにしたいときは 弱 にします。

●冷凍グラタンは
オーブン（2度押し）210℃ で様子を見ながら焼きます。

―米・卵―

ご 飯（炊飯）

レンジ600W 約10分
レンジ200W 25～30分
（リレー加熱）

カロリー（1人分）　約260kcal

材料(4人分)

- 米 ……… カップ2(320g)
- 水 ……… 440～480mL

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ 米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れ、分量の水を加えてふたをし、約１時間つけて吸水させます。
❷ レンジ600W 約10分、レンジ200W 25～30分 リレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らします。

ご飯のコツ

（リレー加熱の使いかたは29ページ参照）

●大きくて深めの容器で
ふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。

●必ず吸水を
加熱する前に分量の水に１時間ほどつけ、充分吸水させます。

●水の量と加熱時間（1mL＝1cc）

米の量	水の量	加熱時間 レンジ600W → レンジ200W（リレー加熱）
カップ1（160g）	240～260mL	レンジ600W（約7分）→ レンジ200W（約23分）（リレー加熱）
カップ3（480g）	640～700mL	レンジ600W（約12分）→ レンジ200W（約38分）（リレー加熱）

赤 飯（おこわ）

レンジ600W 約15分

カロリー（1人分）　約310kcal

材料(4人分)

- もち米 ……… カップ2(320g)
- ゆでささげ（乾燥豆約40g）……… 約80g
- ささげのゆで汁・水 ……… 280～320mL
- ごま塩 ……… 少々

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ もち米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけておきます。
❷ ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして レンジ600W 約15分 セットしてスタートし、残り時間4～5分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜます。
❸ 器に盛り、ごま塩を添えます。

〔ひとくちメモ〕
- ささげの量は好みで加減します。
- 赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

いり卵

レンジ600W　40秒～1分

カロリー　約90kcal

材料(1個分)

- 卵 ……… 1個
- Ⓐ
  - 砂糖 ……… 小さじ½
  - 塩 ……… 少々

作りかた

❶ 耐熱コップに卵を割り入れ、Ⓐを加えて箸でよくかき混ぜます。
❷ レンジ600W 40秒～1分 加熱しますが、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び加熱します。

茶わん蒸し

オーブン（予熱なし） 150℃ 36～42分

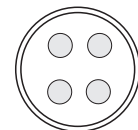
カロリー（1人分）　約80kcal

材料(4人分)

- 卵液
- 卵 ……… 2個(約100mL)
- Ⓐ
  - だし汁 ……… 350mL
  - しょうゆ、塩 ……… 各小さじ½
  - みりん ……… 小さじ1
- 鶏肉（そぎ切り）……… 約40g
- 酒 ……… 少々
- えび（殻つき）……… 小4尾(約40g)
- かまぼこ（薄切り）……… 8枚
- 干ししいたけ（もどして石づきを取り、そぎ切り）……… 2枚(8切れ)
- ゆでぎんなん ……… 8個
- 三つ葉 ……… 適量

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ ボウルで卵をよくときほぐし、Ⓐを加えて混ぜ、裏ごしします。
❷ 鶏肉は酒をふりかけておきます。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。
❸ 容器に②を入れてラップまたはふたをして レンジ200W 2分30秒～3分 加熱します。
❹ 茶わん蒸し容器に③、かまぼこ、しいたけ、ぎんなんを入れ、①を４等分してそそぎ入れ、共ぶたをします。
❺ ④を丸皿の周囲に等間隔に間をあけて並べ オーブン（2度押し）150℃ 36～42分 加熱し、加熱後、加熱室から出して約５分ほど蒸らし、三つ葉をのせます。

お菓子・パン

チーズチップス

レンジ 600W　4〜5分

カロリー　約340kcal

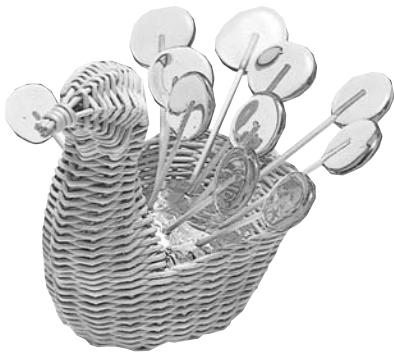
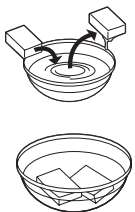
材料
スライスチーズ（4等分する）………… 3枚
Ⓐ｛白ごま、黒ごま、パプリカ、青のり粉、ドライパセリ、スライスアーモンド、荒びきブラックペッパー、カレー粉、桜えびなど……………… 各少々

作りかた
❶ チーズにⒶの中から好みのものを選んでのせます。
❷ 丸皿にオーブンシートを敷き、①のチーズを、間隔をあけて円周上に並べ レンジ 600W 4〜5分 途中様子を見ながら加熱します。

〔ひとくちメモ〕
- 型抜きで工夫をするときれいです。
- チーズの種類によっては上手に仕上がらないことがあります。
- 続けて加熱するときは加熱時間を少なめにします。

もちをやわらかくするコツ

パックや包装をはずし、水にくぐらせてから加熱します。

とくに固い切りもちや丸形もちの場合は、水をはった深めの皿に入れて加熱します。

べっこうあめ

レンジ 600W　2〜3分

カロリー　約150kcal

材料
砂糖 ……………………………………… 大さじ4
水 ………………………………………… 大さじ1

作りかた
❶ まな板にアルミホイルの表を上にして広げます。
❷ 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れて レンジ 600W 2〜3分 加熱し、少し黄色に色づいたら取り出します。
❸ 熱いうちに②をアルミホイルの上に好みの大きさに流し、楊枝をつけます。冷めたらアルミホイルからはがして取ります。

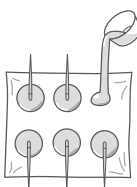
スティックパイ

オーブン（予熱なし）　200℃　20〜24分

カロリー　約200kcal

材料
市販の冷凍パイシート（10〜15分間室温で解凍する）……………………………… 100g
シナモンシュガー ……………………… 適量

作りかた
❶ 軽く打ち粉をした、のし台にのせ、めん棒で3㎜の厚さにのばし、たんざくに切って、ねじります。
❷ 丸皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、①を並べ オーブン（2度押し）200℃ 20〜24分 焼きます。
❸ 熱いうちにシナモンシュガーをかけます。

〔ひとくちメモ〕
- シナモンシュガーは作りかた①でふりかけてから、焼いてもよいでしょう。

切りもち・市販のパックもち

レンジ 600W　40秒〜1分

※焼き色はつきません

いそべ巻き

カロリー（1切れ）　約120kcal

材料・作りかた
水にくぐらせたもち1切れ（約50g）を皿にのせ、割りじょうゆ、または生じょうゆを少々かけて レンジ 600W 50秒〜1分 加熱します。すぐにのりを巻きます。

大福もち

カロリー（1個分）　約160kcal

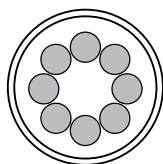
材料・作りかた
水にくぐらせたもち1切れ（約50g）は片栗粉を敷いた皿にのせ レンジ 600W 40秒〜1分 加熱します。
ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあんをのせて包み込みます。

プリン

オーブン（予熱なし）　150℃　32〜38分

カロリー（1個分）　約140kcal

材料（直径6cm・高さ5cmのアルミ製プリン型8個分）
〈カラメルソース〉
Ⓐ｛砂糖 ……………………………… 60g
　 水 ………………………………… 大さじ2
水 ……………………………………… 大さじ1
〈卵液〉
Ⓑ｛牛乳 …………………………… カップ2
　 砂糖 ……………………………… 80g
卵（ときほぐす） …………………… 4個
バニラエッセンス …………………… 少々

作りかた
❶ 耐熱容器にⒶを入れ レンジ 600W 4〜5分 様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加えます。（このとき、ソースが飛び散りますので注意してください）
❷ 型にバター（分量外）をぬり、①を小さじ1ずつ入れます。
❸ 容器にⒷを合わせて入れ レンジ 600W 約2分 加熱し、かき混ぜて砂糖をとかします。
卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、②の型に流し入れます。
❹ 丸皿の中央に寄せて並べ、オーブン（2度押し）150℃ 32〜38分 焼きます。
あら熱がとれたら冷蔵室で冷やします。

―クッキーいろいろ―

11 クッキー（予熱なし）

型抜きクッキー

加熱時間の目安　約26分
カロリー　約970kcal

材料（丸皿1枚分）
小麦粉（薄力粉）……………………… 110g
バター（室温にもどす）…………………… 50g
砂糖 ……………………………………… 40g
卵（ときほぐす） ……………………… ½個
バニラエッセンス ……………………… 少々

作りかた
❶ バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜます。
❷ 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。
❸ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜます。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませます。
❹ 生地をラップの間にはさみ、めん棒で5㎜の厚さにのばします。

❺ 上のラップをはずし、直径3㎝の型で抜き、アルミホイルを敷いた丸皿に並べ、11 クッキー で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- ハンドミキサーがない場合は泡立て器を使います。

- 市販の生地を使うときは生地の種類により、焼けかたが違うので、途中で様子を見ながら焼きます。

絞り出しクッキー

加熱時間の目安　約26分
カロリー　約870kcal

材料（丸皿1枚分）
小麦粉（薄力粉）……………………… 90g
バター（室温にもどす）………………… 50g
砂糖 ……………………………………… 30g
卵（ときほぐす）………………………… 大さじ2
バニラエッセンス ……………………… 少々
ドライフルーツ（小さく切ったもの）… 適量

作りかた
❶ 型抜きクッキー作りかた①〜③の要領で生地を作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れます。
❷ 丸皿にアルミホイルを敷いて ①を絞り出し、上にドライフルーツを飾り 11 クッキー で焼きます。

クッキーのコツ

●小麦粉を混ぜるとき
切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。

●生地がベタつくときは
ラップで包み、冷蔵室でしばらく冷やしてから作ります。
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当りが悪くなります。

●生地の大きさや厚みはそろえて
大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。

●焼き上がったらすぐ取り出す
そのまま加熱室に置くと、余熱でこげすぎることがあります。

●焼きが足りなかったときは
オーブン（2度押し）170℃ で様子を見ながら焼きます。

●生地の保存は
冷蔵室で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。

●市販の生地を使うときは
生地の種類により焼けかたが違うので、44ページの加熱時間一覧表を参考に手動で様子を見ながら焼きます。

デコレーションケーキ(スポンジケーキ)

10ケーキ
(予熱なし)
加熱時間の目安　約40分
カロリー　約1040kcal

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

- 小麦粉(薄力粉) …… 90g
- 砂糖 …… 90g
- 卵(卵黄と卵白に分ける) …… 3個
- バニラエッセンス …… 少々
- Ⓐ 牛乳(室温にもどす) …… 小さじ2
- Ⓐ バター …… 15g
- ホイップクリーム …… 適量
- くだもの、アーモンド …… 各適量

作りかた

❶ 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。Ⓐを合わせ レンジ 200W 約1分10秒 加熱して溶かします。
(直径18cmの場合、その他は右表を参照します。)

❷ ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。
(別立て法)

❸ 卵黄を加えてさらによく泡立ててからバニラエッセンスを加えます。

❹ 小麦粉をふるい入れ､木しゃもじで練らないように、さっくりと混ぜ、Ⓐを加えて手早く混ぜます。

❺ 一気に型に流し入れ、型をトントンと軽く落として空気を抜き､丸皿にのせ 10ケーキ で焼きます。

❻ 型ごと10～20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがします。充分に冷まし、クリームやくだものなどで飾ります。

共立て法の作りかた

❷ ボウルに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てます。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて(生地で「の」の字が書ける)からバニラエッセンスを加えます。作りかた④から同様にします。

ケーキのコツ

●直径15～21cmのケーキが作れます。

材料＼大きさ		直径15cm	直径21cm
小麦粉(薄力粉)		50g	120g
砂糖		50g	120g
卵		2個	4個
バター		10g	20g
牛乳		大さじ½	大さじ1
作りかた	❶	約1分	約1分30秒
	❺	10ケーキ	
加熱時間の目安		約37分	約44分

●加熱室が熱いときは
オーブン トースター・グリル 13トースト 使用後で、加熱室が熱いと焼き色が濃いめになります。

●ケーキの型は
底は取りはずしができ、側面は止め金などのないフラットなものを使います。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に仕上がらないことがあります。手動調理で焼いてください。(44ページ参照)

●卵やボウルはあたためると
泡立ちやすくなります。

●卵白の泡立ては充分に
泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

●良好な仕上がりは
きめがそろっていてふくらみがよい。

●焼きがたりなかったときは
オーブン (2度押し) 140℃ で様子を見ながら焼きます。

スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ(目)がつまっている ●固くしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあらい ●中央部が沈む	●部分的に目のつまったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて、卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる) ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボウルに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた(端の方へ入れる) ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる)	●溶かしバターが均一に混ざっていない(バターが熱いうちに混ぜること)

チーズケーキ

オーブン
(予熱なし)
140℃
56～62分
カロリー　約1500kcal

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

- クリームチーズ …… 200g
- バター …… 30g
- 卵(卵黄と卵白に分ける) …… 2個
- 粉砂糖 …… 50g
- 小麦粉(薄力粉) …… 25g
- 生クリーム(室温にもどす) …… 30mL
- レモン(皮はおろし、汁と混ぜる) …… 大さじ1弱

(1mL＝1cc)

作りかた

❶ 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。

❷ 耐熱性ガラスのボウルにクリームチーズを入れ レンジ 200W 約2分 途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜます。

❸ バターは容器に入れ レンジ 100W 約1分 加熱してやわらかくしたものを②に練り込み、粉砂糖½量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームとレモンを加えます。

❹ 別のボウルに卵白を入れて、軽く泡立て、残りの粉砂糖を入れ、ツノが立つまで泡立て、③に2回に分けて加え、さっくりと混ぜます。

❺ ④を型に入れ、型を軽く落として表面を平らにし､丸皿にのせて オーブン (2度押し) 140℃ 56～62分 焼きます。あら熱がとれたら型に入れたまま冷蔵室で冷やして型からはずします。

マドレーヌ

オーブン
予　熱
(予熱時間約7分)
160℃
22～28分
カロリー(1個分) 約210kcal

材料(直径8cmの金属製マドレーヌ型5個分)

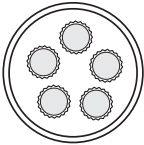
- 小麦粉(薄力粉) …… 60g
- 砂糖 …… 60g
- バター …… 60g
- 卵(ときほぐす) …… 1½個
- Ⓐ レモン汁 …… 小さじ2
- Ⓐ レモンの皮(すりおろす) …… ⅓個分

作りかた

❶ 型にバター(分量外)をぬって型紙を敷きます。

❷ バターは容器に入れ レンジ 200W 2～3分 加熱します。

❸ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てます。Ⓐを加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜます。

❹ ③を型に分け入れ､丸皿に並べておきます。

❺ オーブン (1度押し)で 予熱 にし、160℃ にして、焼き時間 22～28分 セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら④を入れて焼きます。

〔ひとくちメモ〕

- とかしバターはあたたかいものを使います。

バターロール（ロールパン）

オーブン 予　熱 (予熱時間約5分)	150℃ 18～22分

カロリー（1個分）約150kcal

材料(6個分)

Ⓐ
- 小麦粉(強力粉) ………… 150g
- 砂糖 ………… 大さじ2強(約20g)
- 塩 ………… 小さじ½弱(約2g)

ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) ………… 小さじ1(約2.5g)

Ⓑ
- ぬるま湯(約40℃) ………… 20～30mL
- 卵(ときほぐす) ………… ⅓個(約25mL)
- 牛乳(室温にもどす) ………… 50mL

バター(室温にもどす) ………… 25g

〈つやだし用卵〉
- 卵 ………… ½個
- 塩 ………… ひとつまみ

(1mL＝1cc)

作りかた

❶ ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにします。

❷ 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるようになるまでよくこねます。

❸ 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸めます。

❹ バター(分量外)を薄くぬったボウルに入れ、霧を吹き、ラップか固く絞ったぬれぶきんをかけます。丸皿にのせて オーブン (2度押し) 40℃ (発酵) 50～70分 発酵させます。

❺ 生地が2～2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。

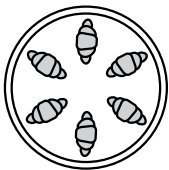
❻ ボウルをふせて生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜きます。

❼ 生地をスケッパー（または包丁）で６個（１個約46g）に切り分けます。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。

❽ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸めます。

❾ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれぶきんかラップをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませます。（ベンチタイム）

❿ 生地を手のひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばします。

⓫ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター（分量外）を薄くぬった丸皿に巻き終りを下にして放射状に並べます。

⓬ 生地に霧を吹き、オーブン（2度押し）40℃（発酵）25～35分 生地が2～2.5倍になるまで発酵し、表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬります。

⓭ オーブン（1度押し）予熱 にし、150℃ にして、焼き時間 18～22分 セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら⓬を入れて焼きます。

〔ひとくちメモ〕

• 作りかた①の材料を全部もちつき機に入れ、8～10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20～25℃まで冷まして使います。

バターロールのコツ

●牛乳は室温にもどして
冷蔵室から出したての冷たいものを使うと、ふくらみが悪くなります。

●こね上げた生地の温度
25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

●発酵の仕上がり具合は
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。

●生地が乾燥しないように
固く絞ったふきんをかけたり、霧を吹いたり湿り気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。

●生地の扱いはていねいに
手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

●つやだし用卵は薄く、ていねいに
なでるようにして表面にぬります。たっぷりぬると丸皿に流れ落ち、パンの底がこげてしまいます。

●発酵しすぎたパン生地は
きれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。

●パンをおいしく保存するには
あら熱がとれたらポリ袋に入れておきます。すぐ食べないときは1個ずつラップで包み、冷凍室で保存します。
食べる時はラップをはずし１個あたり レンジ 600W 20～30秒 加熱します。

お菓子・パン

パン生地作り

加熱室をヒーターであたためずに生地を直接、ソフトな電波(高周波)で加熱して発酵させるので、手軽に短時間でパン作りが楽しめます。

3かんたんパン (予熱なし)

レンジで発酵

かんたんパン（シンプルパン）

加熱時間の目安　約29分
カロリー（1個分）約80kcal

材料(8個分)

Ⓐ
- 小麦粉(強力粉) ………… 150g
- 砂糖 ………… 大さじ1(約9g)
- 塩 ………… 小さじ⅓(約1.6g)

ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) ………… 小さじ１(約2.5g)

水 ………… 90～100mL

バター ………… 大さじ1(約13g)

(1mL=1cc)

作りかた

❶ ポリ袋にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせます。

❷ バターを容器に入れ レンジ 600W 約30秒 加熱して溶かし、水を加えます。

❸ ②を①に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせます。

❹ 10分間充分にこねます。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができます。

❺ ④の生地を2～3cmの厚さに整えて丸皿の中央にのせ レンジ発酵 8～14分 一次発酵させます。

❻ のし台に少し打ち粉(強力粉)をして、生地を袋から取り出します。

❼ 生地を軽く押して中のガスを抜き、スケッパーまたは包丁で8個(1個約33g)に切り分けます。

❽ 生地を手のひらで丸めてオーブンシートを敷いた丸皿の円周に(写真参照)並べます。

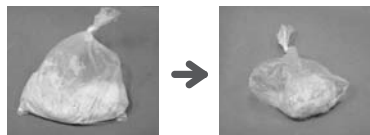
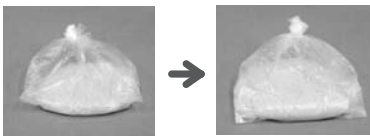
❾ 生地に霧を吹き レンジ発酵 8～12分 二次発酵させます。

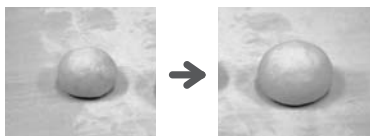
❿ 発酵が終わったらそのまま 3かんたんパン で焼きます。

かんたんパンのコツ

●1回の分量は
表示の分量です。手軽にかんたんに、短時間で作れる最適分量です。

●使えるポリ袋は
25×35cmほどの大きさで、電子レンジで使える半透明の袋が適していますが、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴のあいていないことを確認してから使いましょう。

●こね上げの目安は
粉のかたまりがなくなり、粘り気が出て、ガムのように伸びるようになって、生地が袋から離れて１つになるのが目安です。

●発酵の仕上がり目安は
室温やイーストの種類によって多少違ってきます。一次発酵は生地が網目状になり1.2～1.5倍になるのが目安です。

一次発酵

二次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。

二次発酵

●発酵の時間は
季節や室温、丸皿の冷え具合によって違います。
一次発酵は8～14分発酵させ、二次発酵で調節します。

	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
二次発酵	12～20分	5～7分

●生地が乾燥しないように
分割や成形のときは固く絞ったぬれぶきんをかけたり、ポリ袋に入れ、二次発酵のときは霧を吹きます。

●生地の丸め(成形)かたは
なめらかな面を表にして切り口を中にかくすように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

●パンの表面につやを出したいときは
焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄くぬります。

●焼きが足りなかったときは
オーブン (2度押し) 160℃ で様子を見ながら焼きます。

レンジ発酵(かんたんパン)

レンジで 発酵

蒸し器がいらない

蒸しまんじゅう

かんたん肉まん

レンジ 200W　5～6分

カロリー(1個分)　約150kcal

材料(6個分)
かんたんパンの生地
（材料・作りかたは57ページ参照）…… 1回分
冷凍シューマイ（室温にもどしておく）…… 6個

作りかた
❶ **かんたんパン** 作りかた ①～⑥を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをし、6個（1個約45g）に切り分けて丸めます。
❷ 生地を丸くのばしてシューマイを包み、口をしっかり止めます。
❸ 深めの皿に2個を並べて霧を吹き、ラップをします。
❹ 丸皿の中央に置き レンジ 200W 5～6分 加熱します。加熱後はすぐにラップをはずし、残りも同様に加熱します。

〔ひとくちメモ〕
•まんじゅうの閉じ口はしっかり止めます。
•シューマイを冷凍のミートボールなどにかえてもよいでしょう。

素材がポイント

小さなパン

3かんたんパン（予熱なし）　オーブン

レーズンパン

カロリー（1個分）約90kcal

材料(8個分)
かんたんパンの生地
（材料・作りかたは57ページ参照）…… 1回分
レーズン …… 30g
グラニュー糖 …… 適量

作りかた
❶ **かんたんパン** 作りかた ①～④を参照して生地を作り、こねあがった生地にレーズンを加えてよく混ぜます。
❷ **かんたんパン** 作りかた ⑤～⑧を参照して一次発酵、ガス抜き、分割をして生地を丸めます。生地をキッチンバサミで十字の切り込みを入れ、切り口にグラニュー糖をかけます。

❸ **かんたんパン** 作りかた ⑨⑩を参照して二次発酵して焼き上げます。

〔ひとくちメモ〕
• レーズンをくるみや小麦胚芽などに替えてもよいでしょう。

セサミパン

カロリー（1個分）約100kcal

材料(8個分)
かんたんパンの生地
（材料・作りかたは57ページ参照）…… 1回分
黒ごま …… 20g

作りかた
❶ **かんたんパン** 作りかた ①～④を参照して生地を作り、こねあがった生地にごまを加えてよく混ぜます。
❷ **かんたんパン** 作りかた ⑤～⑧を参照して一次発酵、ガス抜き、分割をして生地を丸めます。
❸ 生地の表面に強力粉をまぶし、生地の真上に箸などの細い棒を置き下へ強めに押します。オーブンシートを敷いた丸皿に並べます。

❹ **かんたんパン** 作りかた ⑨⑩を参照して二次発酵して焼き上げます。

大きさがポイント

大きなパン

かぼちゃパン

カロリー(1/8切れ)　約90kcal

材料(1個分)
Ⓐ 小麦粉（強力粉）…… 150g
Ⓐ 砂糖 …… 大さじ1(約9g)
Ⓐ 塩 …… 小さじ⅓(約1.6g)
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）…… 小さじ1(約2.5g)
水 …… 50～70mL
バター …… 大さじ1(約13g)
かぼちゃ …… 100g

(1mL=1cc)

作りかた
❶ かぼちゃの皮をむき、3cm角に切りラップで包み 7葉菜 強 で加熱します。
❷ ①のかぼちゃをフォークなどでつぶし、あら熱を取ります。
❸ 57ページの**かんたんパン** 作りかた ①～④を参照し、かぼちゃを加えて袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせ、10分間こねます。
❹ **かんたんパン** 作りかた ⑤を参照して一次発酵させ、ガス抜きをしながらひとつに丸め、中心を押してくぼませます。
❺オーブンシートを敷いた丸皿の中央に生地を置いて霧を吹き、レンジ発酵 8～12分 二次発酵させます。
❻かみそりまたは包丁で切れ目を8本入れ、へたの部分をはさみで切ります。

❼ **かんたんパン** 作りかた ⑩の要領で、3かんたんパン で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• 加える水の分量は、かぼちゃがやわらかいときは少なめに、ホクホクしたかぼちゃの場合は多めにして、生地のかたさを調節します。

3かんたんパン（予熱なし）　オーブン

グラハムパン

カロリー(1/8切れ)　約80kcal

材料(1個分)
Ⓐ 小麦粉（強力粉）…… 120g
Ⓐ 全粒粉（あらびき）…… 30g
Ⓐ 砂糖 …… 大さじ1(約9g)
Ⓐ 塩 …… 小さじ⅓(約1.6g)
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）…… 小さじ1(約2.5g)
水 …… 90～100mL
バター …… 大さじ1(約13g)

(1mL=1cc)

作りかた
❶ 57ページの**かんたんパン** 作りかた ①～⑥を参照して生地を作り、一次発酵させ、ガス抜きをしながらひとつに丸めます。
❷ 丸めた生地を楕円形に伸ばし、縦⅓ずつ内側に折り込み、さらに縦二つ折にして合わせ目をしっかり閉じます。
❸ オーブンシートを敷いた丸皿の中央に生地を置いて、霧を吹き、レンジ発酵 8～12分 二次発酵させます。
❹ ③の生地に霧をふいて表面を湿らせ、全粒粉(分量外)をふりかけます。
❺ 生地の中心にかみそりまたは包丁で切れ目を1本入れます。

❻ **かんたんパン** 作りかた ⑩の要領で 3かんたんパン で焼きます。

〔めろんパンのひとくちメモ〕
• めろんパンのすじにそって、パン切りナイフで小分けに切ると食べやすいでしょう。
• 焼き色を付けたくない場合には、残り時間10分くらいで上に12cm角に切ったアルミホイルをかぶせるとよいでしょう。

チョコチップめろんパン

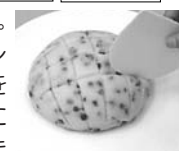
カロリー(1/8切れ)　約220kcal

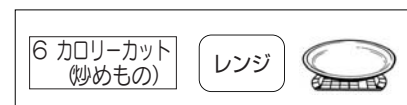
材料(1個分)
かんたんパンの生地
（材料・作りかたは57ページ参照）…… 1回分
型抜きクッキーの生地
（材料・作りかたは53ページ参照）…… 丸皿1枚分
チョコチップ …… 20g
グラニュー糖 …… 適量

(1mL=1cc)

作りかた
❶ **型抜きクッキー** 作りかた ①～②を参照して生地を作ります。
❷ **型抜きクッキー** 作りかた ③で小麦粉を加えてひとまとめにしたら、チョコチップを加えて混ぜ、ラップで包み、冷蔵室で休ませます。
❸ **かんたんパン** 作りかた ①～⑤を参照して一次発酵させます。
❹ 生地を発酵させている間に ②のクッキー生地をラップの間にはさみ、中央部分が厚めになるように、直径約20cmにのばして片面にグラニュー糖をまぶし、手で押さえて生地に密着させます。

❺ ③のパン生地を袋から取り出しガス抜きしながらひとつに丸めます。
❻ ⑤のパン生地に④のクッキー生地をグラニュー糖の面を上にしてかぶせ、底を写真のように折り込みます。

❼ オーブンシートを敷いた丸皿の中央に生地を置き レンジ発酵 8～12分 二次発酵させます。
❽カードまたはパレットナイフで生地を押さえ付けるようにして、すじをつけます。
❾ 3かんたんパン で焼きます。

ヘルシー
炒めもの

油をほとんど使わずにレンジで手軽に炒めもの。
野菜やきのこをたっぷりと使いさらにヘルシーに。
市販の合わせ調味料を使えばさらに簡単。

6 カロリーカット（炒めもの）

焼きそば

加熱時間の目安　約６分
カロリー（標準量）約430kcal

材料（標準量）（1〜2人分）
焼きそば用めん（ソース付）……1袋
野菜ミックス（約250gのもの）……1袋
豚薄切り肉（ひと口大に切る）……50g
塩、こしょう……各少々

作りかた
❶ 深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの半量を順に入れ、ソース、塩、こしょう（各少々・分量外）をかけ、残りの野菜をのせてラップをします。
❷ 6カロリーカット（炒めもの） で加熱し、かき混ぜます。

牛肉とピーマンの細切り炒め（チンジャオロウスー）

加熱時間の目安　約６分
カロリー（標準量）約370kcal

材料（標準量）（2〜3人分）
牛もも肉（細切り）……150g
Ⓐ ピーマン（種を取り、タテに細切り）……４個
Ⓐ ゆでたけのこ（細切り）……50g
Ⓑ しょうゆ……小さじ１
Ⓑ オイスターソース……大さじ１
Ⓑ 酒……大さじ１
Ⓑ 砂糖……小さじ１
Ⓑ 鶏がらスープの素（顆粒）……小さじ１
Ⓑ 片栗粉……小さじ１

作りかた
❶ 牛肉に軽く塩、こしょう（各少々・分量外）をし、片栗粉小さじ１（分量外）をふり、よくまぶしておきます。
❷ 深めの皿に①とⒶ、合わせたⒷを入れて軽く混ぜ、ラップをします。
❸ 6カロリーカット（炒めもの） で加熱し、かき混ぜます。

〔ひとくちメモ〕
- Ⓑの代わりに市販のチンジャオロウスーの素（液状のもの約½袋）を使ってもよいでしょう。
- 牛もも肉の代わりに、豚肉を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水きりしておくとよいでしょう。

豚肉とキャベツの辛みそ炒め（ホイコーロウ）

加熱時間の目安　約６分
カロリー（標準量）約390kcal

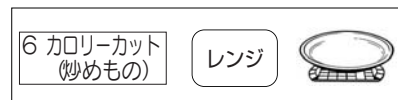
材料（標準量）（2〜3人分）
豚ロース肉（薄切り、ひと口大に切る）……100g
Ⓐ キャベツ（ひと口大に切る）……100g
Ⓐ にんじん（薄切り）……50g
Ⓐ ピーマン（種を取り、乱切り）……２個
Ⓐ ねぎ（5mm幅の斜め切り）……50g
Ⓑ みそ……大さじ１
Ⓑ 酒……大さじ１
Ⓑ 砂糖……小さじ１
Ⓑ 豆板醤……小さじ½
Ⓑ 片栗粉……小さじ½

作りかた
❶ 豚肉に軽く塩、こしょう（各少々・分量外）をし、片栗粉小さじ１（分量外）をふり、よくまぶしておきます。
❷ 深めの皿に①とⒶ、合わせたⒷを入れて軽く混ぜ、ラップをします。
❸ 6カロリーカット（炒めもの） で加熱し、かき混ぜます。

〔ひとくちメモ〕
- Ⓑの代わりに市販のホイコーロウの素（液状のもの約½袋）を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水きりしておくとよいでしょう。

カロリーカット（炒めもの）のコツ

●分量は
表示の分量の½量〜表示の分量です。（この分量以外のオート調理はできません）
●容器は
少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。
●ラップをして
耐熱温度が140℃以上のものを使います。
●加熱が足りなかったときは
レンジ600W で様子を見ながら加熱します。

6 カロリーカット（炒めもの）　レンジ

八宝菜

加熱時間の目安　約６分
カロリー（標準量）約420kcal

材料（標準量）（2〜3人分）
Ⓐ 豚バラ肉（薄切り、ひと口大に切る）……50g
Ⓐ えび（尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る）……４尾
Ⓑ 白菜（ひと口大のそぎ切り）……150g
Ⓑ ねぎ（5mm幅の斜め切り）……50g
Ⓑ ゆでたけのこ（薄切り）……50g
Ⓑ しいたけ（そぎ切り）……２枚
Ⓑ にんじん（薄切り）……25g
Ⓑ さやえんどう（筋を取る）……４枚
Ⓒ 鶏がらスープの素（顆粒）……小さじ２
Ⓒ 酒……大さじ１
Ⓒ 砂糖……小さじ½
Ⓒ 片栗粉……小さじ１
Ⓒ ごま油……小さじ½
Ⓒ 塩、こしょう……各少々

作りかた
❶ Ⓐに軽く塩、こしょう（各少々・分量外）をし、片栗粉小さじ２（分量外）をふり、よくまぶしておきます。
❷ 深めの皿に①とⒷ、合わせたⒸを入れて軽くまぜ、ラップをします。
❸ 6カロリーカット（炒めもの） で加熱し、かき混ぜます。

〔ひとくちメモ〕
- Ⓒの代わりに市販の八宝菜の素（液状のもの約½袋）を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水きりしておくとよいでしょう。

鶏肉ときのこの中華炒め

加熱時間の目安　約６分
カロリー（標準量）約360kcal

材料（標準量）（2〜3人分）
鶏もも肉（そぎ切り、ひと口大に切る）……80g
Ⓐ まいたけ（小房に分ける）……１パック
Ⓐ しめじ（小房に分ける）……１パック
Ⓐ にんにくの芽（5cm長さに切る）……100g
Ⓐ にんじん（せん切り）……30g
Ⓑ しょうゆ……大さじ½
Ⓑ 酒……大さじ１
Ⓑ 砂糖……小さじ½
Ⓑ オイスターソース……大さじ½
Ⓑ 豆板醤……小さじ½
Ⓑ 片栗粉……小さじ１
Ⓑ 塩、こしょう……各少々

作りかた
❶ 鶏肉に軽く塩、こしょう（各少々・分量外）をし、片栗粉小さじ１（分量外）をふり、よくまぶしておきます。
❷ 深めの皿に①とⒶ、合わせたⒷを入れて軽く混ぜ、ラップをします。
❸ 6カロリーカット（炒めもの） で加熱し、かき混ぜます。

市販の合わせ調味料も使えます。

手作りの調味料の代わりに市販の中華合わせ調味料を使うとより簡単に炒めものが作れます。

●イラストは参考例です。

ヨーグルト作り

健康食のヨーグルトは、おなかの調子をよくする活性菌がいっぱい。食べきりサイズの手作りヨーグルトはいつも新鮮です。

ヨーグルト

レンジ発酵　110〜130分

仕上がり調節 やや弱

カロリー　約330kcal

材料(4人分)

牛乳（脂肪分3.0%以上のもの）… 500mL
ヨーグルト(市販のプレーンタイプのもの) …… 50〜100g
(1mL=1cc)

作りかた

❶ 使用するふたつきの耐熱性の容器は熱湯で殺菌し、乾かしておきます。

❷ 容器に牛乳を入れ、ふたをして レンジ600W 7〜9分 加熱し、約80℃ぐらいまであたためます。

❸ 人肌ぐらいまで冷ました牛乳にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにスプーンなどでよく混ぜます。

❹ ふたをして レンジ発酵 やや弱 約90分 発酵させます。

❺ 終了音が鳴ったら再び レンジ発酵 やや弱 20〜40分 牛乳が好みのかたさに固まるまで発酵させます。

❻ 加熱が終ったら、あら熱をとり、冷蔵室で冷やします。

〔ひとくちメモ〕
•お好みでジャムや果物を加えたり、カレーやタンドリーチキンなどに加えてもよいでしょう。

ヨーグルトソース

材料(4人分)

手作りヨーグルト …… 大さじ2
クリームチーズ …… 40g
マヨネーズ …… 大さじ1
塩 …… 適量

材料を混ぜ合わせ、お好みで塩を加え、サラダなどに。

カスピ海ヨーグルトを作る場合は

材料と作りかたは **ヨーグルト** を参照します。種菌(スターター)として市販のプレーンヨーグルトの代わりに、カスピ海ヨーグルトを使い レンジ発酵 弱 で発酵させます。発酵時間は3〜6時間です。(種菌の状態や室温によって発酵時間を加減してください。)

ヨーグルト作りのコツ

●1回の分量は
牛乳の分量は500mLです。500mL以外の分量では加熱時間や発酵時間の調節が必要です。

●容器はふたつきの耐熱性のものを
使う直前に熱湯で殺菌をして、乾かしてから使います。スプーンやカップなども清潔なものを使います。

●使用する牛乳は
新鮮な普通牛乳で脂肪分3.0%以上のものを使います。低脂肪乳を使うと水っぽくなってしまいます。高温殺菌(120〜140℃表示)した牛乳でも80℃ぐらいにあたためてから使ってください。乳酸菌は60℃以上になると死んでしまいます。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に注意してください。

●種菌(スターター)は
•市販されている新鮮なプレーンヨーグルト(無脂肪固形分9.5%、乳脂肪分3.0%のもの)を使います。
•無脂肪固形分や乳脂肪分の違うものや、糖分、果肉などが入ったヨーグルトでは上手に作れません。
•種菌の分量が多いほど作りやすくなります。
•手作りのヨーグルトは種菌(スターター)として使わないでください。

●でき上がりの目安は
牛乳が固まったらできあがりです。
手早くあら熱をとり、早めに冷蔵室に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。

●保存方法、保存期間は
冷蔵室に保存し、2〜3日の間に食べきってください。

保証とアフターサービス（必ずお読みください）

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書（別添）

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。
● 保証期間は、お買い上げの日から1年です。
ただし、マグネトロンについては2年です。

補修用性能部品の保有期間

当社はこのオーブンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。
補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

修理を依頼されるときは 出張修理

38・39ページに従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、必ず差込プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

■連絡していただきたい内容

品名	日立オーブンレンジ
型式	（銘板に書いてあります）
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	（できるだけ具体的に）
ご住所	（付近の目印等も併せてお知らせください）
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

■保証期間中は
修理に際しましては保証書をご提示ください。
保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

■保証期間が過ぎているときは
修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。
● このオーブンレンジは、電源周波数が　50Hz・60Hz どちらの地域でもご使用になれます。
（部品交換の必要はありません。）
● ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。（4ページ参照）

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、「ご相談窓口」（下記）にお問い合わせください。

修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料です。

技術料	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費等が含まれます。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

「ご相談窓口」

（家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示）

日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに関するご相談は
TEL 0120−3121−68
FAX 0120−3121−87
(受付時間)365日/9:00〜19:00

商品情報やお取り扱いについてのご相談は
TEL 0120−3121−11
FAX 0120−3121−34
(受付時間)9:00〜17:30(月〜土)、9:00〜17:00(日・祝日)
年末年始は休ませていただきます。
携帯電話,PHSからもご利用できます。

● お客様が弊社にお電話でご連絡いただいた場合には、正確にご回答するために、通話内容を記録（録音など）させていただくことがあります。
● ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社に個人情報を提供し対応させていただくことがあります。
● 出張修理のご依頼をいただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただくことがあります。

−06A−

仕様

電源		交流100V、 50Hz−60Hz共用
電子レンジ	消費電力	1,450W
	高周波出力	950W、600W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
トースター・グリル		消費電力1,290W（ヒーター1,260W）
オーブン		消費電力1,290W（ヒーター1,260W）
温度調節範囲		発酵、100〜210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。
外形寸法		幅470×奥行400×高さ300mm
加熱室有効寸法		幅285×奥行307×高さ165mm
ターンテーブル直径		280mm
質量（重量）		約11kg

※この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。
※高周波出力950Wは短時間高出力機能（最大3分間）です。この機能はオートメニューのあたためなど限定したメニューにのみ働きます。
※メニュー表示等の待機電力は、約1.7Wです。

このマークは、特定の化学物質（鉛・水銀・カドミウム・六価クロム・PBB（ポリブロモビフェニル）・PBDE（ポリブロモジフェニルエーテル））の含有率が基準値以下であることを示しています。（規定の除外項目を除く） JIS C 0950

詳しい環境情報は、当社のホームページでご覧いただけます。http://www.hitachi-ap.co.jp/company/environment/kankyo/

お客様メモ

後日のために記入しておいてください。
サービスを依頼されるとき、お役に立ちます。

購入店名　　　　電話（　　）　−

ご購入年月日　　　　年　　月　　日

愛情点検

●長年ご使用のオーブンレンジの点検を！

●オーブンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際このようなことはありませんか		お願い	
	●電源コードや差込プラグが異常に熱くなる。 ●スタートキーを押しても食品が加熱されない。 ●自動的に切れないときがある。 ●こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花（スパーク）が出る。 ●オーブンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。 ●その他の異常や故障がある。		故障や事故防止のため、コンセントから差込プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

このオーブンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

日立アプライアンス株式会社

〒105-8410 東京都港区西新橋2-15-12　電話（03）3502-2111

1-C8049-1

 H6（HP）